

V1: Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Dosen Linsen
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 40.1g



1. Fleisch würzen

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus **2EL Estragon**, **3EL Senf** und **1EL Olivenöl** eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



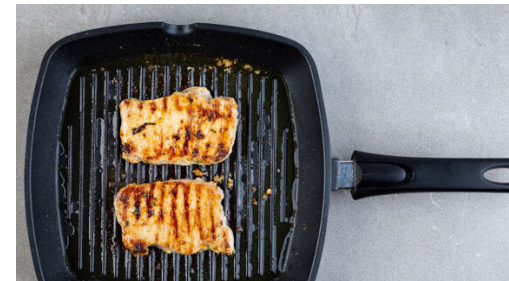
4. Linsen hinzugeben

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2Min. dünsten.



6. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.